

# ヤリオ便り 四月号 - 2024 -



前略、お元気ですか。北国の春はこれから一気に進み花たちが咲き始めます。春眠眼を覚えずどころか食後には、ついウトウト：眠気には逆らわないで、休息をとることにしています。さて私の仕事の方はリモート講演のお陰様で、移動時間が無い点や資料の準備など時間のやり繰りが助かっています。先日、耳鳴りのご質問がありましたのでご参考までにポイントだけですが書いてみようと思います。例えば飛行機の離着陸のような急激に気圧が変化する場合やトンネルの中静かな夜などで聞こえる一時的な耳鳴りは、誰でも体験する事で心配ないと言われています。しかし平常時でも何度もある場合は注意が必要です。耳鳴りの症状は原因によって異なります。

耳鳴りが片方から聞こえる場合は、突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍など耳鳴りが両耳から聞こえる場合は、老人性難聴、騒音性難聴など

ザーという低音の耳鳴りが聞こえる場合は、耳垢栓塞、耳管狭窄など

耳硬化症などのキーンという金属音の耳鳴りはメニエール病、突発性難聴、ストレスなどのようですが専門医に行くまでも無いけど、うーんという方、私も含めて高齢と共に不具合を感じる方に即効性のある改善方法の一つとして私もときどきやっています

両耳を両手で掴んで始めは優しくグルグルゆつくりと回します。耳の周りを指圧します耳の中に人差し指を入れてポンと抜きます。頭の地肌をマッサージして、首を回します首の横の筋をマッサージします。耳に届く血流が良くなり顔色も良くなり少しづつ耳鳴りが気にならなくなるようです。

完治するというより加齢をなだめて大事にして感謝に努めます。やってみるが大事ですね。季節の変わり目を楽しむ気持ちを含めて四月をスタート致しましょう。くれぐれも、ご自愛のほどお祈り申し上げます。敬具

令和六年四月一日

松本 幸子 様

